

Focus: lombalgia

## BENESSERE vs LOMBALGIA

CON LO  
YOGA  
ALLA  
RICERCA  
DELLE  
PROPRIE  
RISORSE



*(Tratto dal Manuale di Formazione Insegnanti Yoga KYMS/USaci)*

*L'80% delle persone almeno una volta nella vita ha sofferto di "mal di schiena", ma il più di volte questo non resta l'unico "incontro", bensì il problema si ripresenta e frequentemente con gravità e limitazione funzionale progressiva, ripercuotendosi in modo importante sulla sfera personale, sociale, assistenziale ed economica.*

## Focus: lombalgia

Utilizzando una terminologia più appropriata definiamo lombalgia quella manifestazione dolorosa localizzata alla regione lombare; questa può essere associata a irradiazione della sintomatologia nella sede di innervazione del nervo sciatico (lombosciatalgia) o del nervo crurale (lombocruralgia). Sebbene il tratto lombare sia quello più frequentemente esposto, il dolore si può localizzare anche a livello cervicale (cervicalgia) con eventuale irradiazione all'arto superiore (cervicobrachialgia). Per quanto il dolore assume un ruolo centrale nel soggetto che presenta lombalgia, è fondamentale ricordare che il dolore in quanto tale è un sintomo, ed è quindi necessario indagarne l'eziologia. Tra le cause riconosciamo danni a livello delle diverse componenti del sistema rachideo, ovvero patologie discali (le più frequenti), articolari, muscolari, meningo-radicolomidollari, e congenite.

Si distinguono due tipologie di manifestazione del dolore lombare: una acuta, caratterizzata da un dolore improvviso conseguente a uno sforzo, a un movimento scorretto o in assenza di traumi per esposizione a basse temperature; la seconda forma è quella cronica, con riacutizzazioni ripetute a risoluzione talvolta incompleta, con sintomatologia limitante le capacità funzionali dell'individuo.

In base a eziologia, forma, sintomatologia e condizione del soggetto, saranno utilizzati diversi approcci terapeutici, ovviamente sempre sotto guida medica. Come sempre un corretto stile di vita può aiutare, alleviando la sintomatologia con netto beneficio a favore del benessere della persona; basti pensare al calo ponderale in un soggetto obeso in cui l'aumentata massa addominale ha un affetto "trainante" a livello della colonna lombare, con un evidente sovraccarico delle strutture.

Per quanto concerne l'attività fisica, spesso è la prima attività a essere sospesa al presentarsi del dolore

lombare, quasi questo fosse una controindicazione assoluta al movimento; in realtà, eccetto per l'acuzia in atto in cui il riposo è d'obbligo, il corretto esercizio fisico consente un rafforzamento della muscolatura intrinseca ed estrinseca del rachide con riduzione del sovraccarico, ripristino delle funzionalità motorie e, cosa non meno importante, un netto miglioramento della sintomatologia soggettiva. Nella lombalgia "strutturale", in cui si ha una lesione di uno qualsiasi dei diversi livelli del sistema rachideo, con l'esercizio fisico non si guarisce, poiché la causa del dolore non viene rimossa, ma se ne attenua l'intensità e la frequenza.

### YOGA: IL METODO KYMS

Una disciplina, uno strumento che da sempre si fonda sulla ricerca del benessere della persona è lo Yoga. Questa millenaria disciplina conduce al ricerca e allo sviluppo delle proprie potenzialità grazie allo studio delle posture (Asana), del respiro (Pranayama) e della meditazione (Kriya). Il metodo KYMS Yoga presta particolare attenzione alle problematiche a carico della colonna vertebrale e, attraverso i suoi protocolli di allenamento, consente un'attenta e precisa stimolazione delle strutture muscolari con lo scopo di migliorarne la stabilità e l'efficienza. Uno degli

aspetti importanti che ne conseguono è il benessere che deriva dal miglioramento della mobilità e dalla percezione di una maggior resistenza del proprio corpo, tanto da consentire movimenti o normali attività quotidiane (come stare seduti in ufficio per 8 ore consecutive) che prima erano difficoltose a causa della lombalgia; inoltre, si ha una riduzione degli eventi dolorosi o, per lo meno, di un'intensità tale da non compromettere le proprie mansioni. Sul piano individuale questo si traduce in una maggior tollerabilità della sintomatologia e un miglioramento della qualità della vita.

Di seguito riportiamo alcune propeedeutiche per lo studio di Asana (posture yoga) che hanno lo scopo di migliorare la mobilità della colonna vertebrale, il potenziamento e la stabilizzazione delle strutture di sostegno.

### MERUASANA

**Posizione della Montagna Sacra**  
In questo Asana si ha un allungamento attivo di tutta la catena posteriore e della colonna vertebrale, con riduzione del carico a livello vertebrale e distensione delle diverse



componenti dell'apparato muscolo scheletrico.

**Esecuzione.** Dalla quadrupedia con i piedi in flessione dorsale, con una pressione degli avampiedi a terra sollevare le ginocchia dal pavimento; quindi si esegue un'anteroversione del bacino spingendo gli ischi verso l'alto, e spingendo i talloni al pavimento si estendono le ginocchia. Il capo è tra le braccia, per garantire l'allineamento del tratto cervicale con il resto della colonna, lo sguardo resta fisso tra le mani. Da questa posizione si esegue una camminata sul posto proseguendo con la pressione dei palmi delle mani al pavimento.

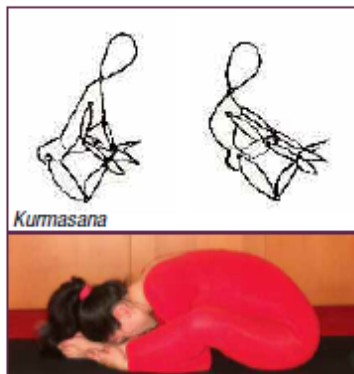
### KURMASANA

#### Posizione della tartaruga

Dalla posizione seduta con le ginocchia flesse abdotte e le piante dei piedi a contatto si agganciano le tibie e si eseguono delle antero e retroversioni del bacino, mantenendo sempre la contrazione addominale.

**Esecuzione.** Posizione seduta con le ginocchia flesse abdotte e con le piante dei piedi a contatto, si flette il tronco portando le mani a contatto del dorso dei piedi, passando con gli avambracci al di sotto delle tibie; il tratto cervicale in atteggiamento rilassato fa sì che la fronte si appoggi al margine mediale dei piedi.

Kurmasana favorisce l'allungamento della catena estensoria del rachide, la mobilizzazione del bacino e delle articolazioni coxo-femorali. In Kurmasana l'utilizzo del pranayama consente di ridurre ulteriormente le tensioni muscolari.



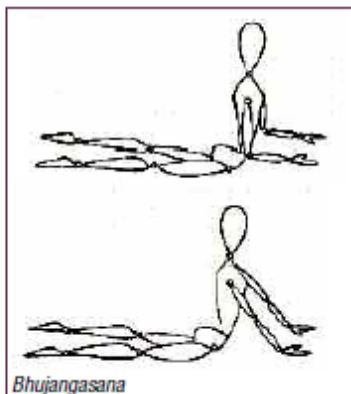
### BHUJHANGASANA

#### Posizione del Cobra

Dalla posizione della Sfinge, prona ad arti inferiori leggermente divaricati, avambracci a terra flessi a 90° rispetto alle braccia, contraendo i glutei, premendo a terra il dorso dei piedi e i palmi delle mani, si sollevano e si estendono i gomiti.

**Esecuzione.** La posizione di partenza è prona in estensione del busto, con appoggio palmare e arti superiori tesi, gli arti inferiori sono divaricati quanto il bacino; mantenendo le cosce e il pube a terra, esercitare una pressione della parte mediale del dorso dei piedi al pavimento e attirare della muscolatura glutea. In caso di tensione a livello lombare è opportuno spostare le mani in avanti e flettere leggermente i gomiti.

In Bhujangasana si sollecita tutta la muscolatura dorsale. Sebbene questo Asana possa sembrare di facile esecuzione, è altrettanto facile esagerare, provocando tensione al tratto lombare; per questo è importante la consapevolezza del proprio corpo, con i suoi limiti, capacità, potenzialità.



### FONDAMENTALE

Ogni posizione o semplice esercizio deve essere effettuato con una respirazione consapevole:

"quando inspiro sono consapevole che sto inspirando, quando espiro sono consapevole che sto espirando". La pratica corretta del Pranayama consente di sostenere e dare maggiore efficacia al lavoro sul corpo e infonde pian piano un senso di calma e una maggiore centratura: la percezione di unione corpo/mente diventa concreta anche solo dopo una lezione.

La consapevolezza del proprio corpo, che deriva dalla pratica costante del metodo KYMS, permette di comprendere e superare eventuali limitazioni funzionali, con un netto miglioramento della qualità della vita dei soggetti affetti da lombalgia, così come viene testimoniato dagli allievi della Scuola Kriya Yoga Maha Sadhana di Milano

### SCUOLA KRIYA YOGA MAHA SADHANA

Realtà ormai consolidata sul territorio milanese, fondata nel 2004, ha aderito sin dagli inizi alla Federazione Kriya Yoga (FKY), con lo scopo di diffondere la conoscenza originaria dello Yoga attraverso le sue discipline fondamentali: Kriya Yoga, Hatha Yoga e Pranayama. Nella scuola viene insegnato lo Yoga secondo il metodo/stile KYMS, nato dalle esperienze e conoscenze accumulate negli anni da Angela Bonaconza, che ne ha curato la didattica, i protocolli di lavoro specifici e ne cura costantemente l'aggiornamento in tutti i suoi aspetti: fisici e spirituali. Il metodo fa riferimento alla tradizione e a quanto codificato da Patanjali, trae tesoro da questi insegnamenti di saggezza senza età, di antica conoscenza e li integra con un approccio scientifico e moderno: studi di anatomia, fisiologia e biomeccanica sono alla base dello stesso. All'interno della scuola è sorta l'Asd. KYMS che ha lo scopo di promuovere la diffusione dello Yoga e di strutturare i percorsi formativi degli istruttori e degli insegnanti avvalendosi anche di enti di formazione esterni riconosciuti dal CONI. Tutti gli insegnanti e istruttori di Yoga KYMS sono anche certificati istruttori di fitness e personal trainer.

Scuola Kriya Yoga Maha Sadhana

Via Menabrea, 24

Tel. 02/6683138

<http://www.kriyayoga.mi.it/index.html>